

منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

نصائح الأكل الصحي للنباتيين

في حين أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يختارون أسلوب الأكل النباتي، فإن النظام الغذائي النباتي حسن التخطيط يمكن أن يكون صحياً، ولذيذاً وقد يوفر فوائد صحية للوقاية من بعض الأمراض وعلاجها.

المجموعات الغذائية للنباتيين

قد تبدو مجموعات الطعام هذه مألوفة. هي المجموعات الغذائية نفسها الموجودة في MyPlate التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية.



• **الفاكهة:** تناول مجموعة متنوعة من الفاكهة الملونة، الطازجة منها والمجمدة والمعلبة والمجففة، الخالية من السكر المضاف. تمدك الفاكهة بالألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن.

• **الخضراوات:** اختر الخضراوات المتنوعة الألوان، ولا سيما ذات اللون البرتقالي والأحمر والأخضر الداكن، لما تحتويه من فيتامينات ومعادن وألياف. توفر الخضراوات مثل البروكلي، والبوك تشوي (الكرنب الصيني)، والكرنب الأخضر الكالسيوم. حين تختار الخضراوات المجمدة أو المعلبة، ابحث عن المنتجات التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم.

ما هو النظام الغذائي النباتي؟

هناك عدة أنواع من النباتيين، لكن معظمهم يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً يستثني تناول اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية. وقد يختار بعض النباتيين نظاماً غذائياً نباتياً يستبعد تناول البيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب والزبادي والجبن.

تعتبر الأنظمة الغذائية النباتية الحسنة التخطيط مناسبة للأفراد من كافة الأعمار بما فيهم الرضع والأطفال والمراهقين والنساء الحوامل والمرضعات وكذلك البالغين.

• **الحبوب:** تناول المزيد من الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المنقاة. حيث تحتوي بعض الحبوب مثل الكينوا والدخن على نسبة عالية من البروتين. والعديد من الحبوب الجاهزة للأكل تكون مدعمة بالحديد وحتى بالفيتامين ب12. استبدل الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض بخيارات الحبوب الكاملة.

• **البروتينات:** مرة أخرى، التنوع مهم في هذه المجموعة الغذائية. حيث تزود الفاصوليا والبازلاء والعدس الجسم بالحديد والزنك والألياف الغذائية والبروتين. وكذلك المكسرات غير المملحة والبذور ومنتجات الصويا هي أيضاً خيارات رائعة.

• **منتجات الألبان:** الحليب والزبادي والجبن غنية بالكالسيوم ومعظمها مدعم بالفيتامين د. اختر المنتجات قليلة الدسم أو خالية من الدهون. كذلك، يُعتبر حليب الصويا المدعم بالكالسيوم جزءاً من هذه المجموعة أيضاً.

هل له فوائد صحية؟

غالباً ما يكون لدى النباتيين مستويات منخفضة من الكوليسترول وضغط الدم ومعدلات ضغط الدم لديهم تكون منخفضة، وكذلك مرض السكري من النوع الثاني مقارنة مع غير النباتيين. ويميل النباتيون أيضاً إلى التمتع بوزن صحي معدلات منخفضة للإصابة بالسرطان بشكل عام. وقد تعود هذه الفوائد الصحية إلى تناول كميات أكبر من الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والمكسرات والألياف الغذائية فضلاً عن تناول كميات أقل من الدهون المشبعة.

* (سيحتاج الأفراد الذين يختارون عدم تناول منتجات الألبان إلى الحصول على الكالسيوم وفيتامين د من مصادر أخرى، لكن الكمية التي يمتصها الجسم قد تختلف. ويمكنك الاستعانة بأحد أخصائيي التغذية المسجلين لتحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى مكمل غذائي.)

وجبات نباتية صحية وأفكار للوجبات الخفيفة

يعتمد أسلوب الأكل النباتي الصحي على التنوع والتخطيط المدروس. تقدم العديد من الحضارات خيارات نباتية متنوّعة.

وجبة الفطور

- دقيق الشوفان أو الدخن الممزوج بالحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو بحليب الصويا مع المكسرات والفاكهة المجففة.
- خبز محمص من الحبوب الكاملة مدهون بالأفوكادو المهروس، وكوب من عصير الطماطم قليل الصوديوم وحبّة فاكهة.
- أرز بني مع فاصوليا سوداء وصلصة وموز الجبّة المطهوّ وبيضة مسلوقة.
- معكرونة من الحبوب الكاملة مع صلصة الطماطم والخضار مثل الفطر والطماطم والباذنجان والفلفل والبصل وحبوب الحمص.
- حساء العدس مع الخبز العربي وسلطة جانبية.
- تاكو أو بوريتو محشو بالفاصوليا أو البروتين النباتي أو توفو أو تمبيه.
- توفو أو فول الصويا والخضار المقلاة مع الأرز الأسمر.
- بطاطا مشوية مع الفلفل الحار النباتي والجبن قليل الدسم.

وجبة العشاء

وجبة الغداء

- برجر نباتي مع جبنة قليلة الدسم وفطر أو فلفل في خبز عربي قمحة كاملة مع خيار وطماطم وخس وبصل.
- صحن من الخضار الورقية من اختيارك والخضروات المقطعة والفاصوليا أو التوفو والفاكهة والمكسرات والحبوب المطبوخة.
- عسيده (بولينتا) الخضار المقلاة والفلفل المشوي.
- الفلفل الحار المطبوخ مع الفاصوليا والبروتين النباتي المركب بالإضافة إلى الجبن قليل الدسم وخبز الذرة.
- حمص، جزر، ورقائق الخبز العربي المحمص
- نصف خبزة بيجل من القمح الكامل مع زبدة المكسرات وفاكهة.
- زبادي مغطّى بالحبوب الكاملة المقرمشة وشرائح الفاكهة.
- كوب من حساء الخضار ومقرمشات الحبوب الكاملة.

وجبات خفيفة

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتّم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول

على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

قدّم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.